

**RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING INSON PSIXIKASIGA  
TA’SIRI**

*Do’smatova Maxfirat Odiljonovna*

*Angren shahar 8-maktab psixologi*

**ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning inson psixikasiga ta’siri, uning ijobiy va salbiy jihatlari hamda zamonaviy jamiyatda yuzaga kelayotgan psixologik o‘zgarishlar yoritiladi. Shuningdek, internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalardan foydalanishning emotsional holat, diqqat, xotira va xulq-atvorga ta’siri tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** raqamli texnologiyalar, psixika, internet, ijtimoiy tarmoq, diqqat, xotira, stress, raqamli qaramlik.

**KIRISH**

Bugungi globallashuv jarayonida raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Internet, mobil telefonlar, kompyuterlar va turli raqamli platformalar kundalik hayotni yengillashtirishi bilan birga inson psixikasiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, yoshlar va o‘smirlar bu jarayonda eng sezgir guruh hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalarning ijobiy jihatlari ham mavjud. Ular bilim olish, axborotga tezkor ega bo‘lish, muloqot qilish va ijodiy faoliyatni rivojlantirish imkonini beradi. Masofaviy ta’lim, onlayn kurslar va raqamli kutubxonalar inson intellektual rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Biroq salbiy ta’sirlar ham kam emas. Haddan tashqari internetdan foydalanish diqqatning pasayishi, xotira zaiflashuvi va emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Doimiy ekran oldida vaqt o‘tkazish psixologik charchoq va stress holatini kuchaytiradi.

Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘p vaqt sarflash o‘zini boshqalar bilan solishtirish, past o‘z-o‘ziga baho berish va ruhiy bosimni kuchaytiradi. Bu holat ayniqsa o‘smirlar psixikasiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.

Raqamli qaramlik (digital addiction) bugungi kunda dolzarb psixologik muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Telefon yoki internetdan uzoqlashish qiyinlashishi, real hayotdagi muloqotning kamayishi shaxsning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta‘sir qiladi.

Psixologik jihatdan raqamli texnologiyalar insonning emotsional holatini ham o‘zgartiradi. Tezkor ma‘lumot oqimi, qisqa videolar va doimiy yangiliklar miya faoliyatini tez charchatadi va diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi.

Bu muammoni kamaytirishda raqamli gigiyena muhim ahamiyatga ega. Internetdan foydalanish vaqtini cheklash, dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish va real hayotdagi faoliyatni ko‘paytirish tavsiya etiladi.

Oila va ta‘lim muassasalari bu borada muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandlarning internetdan foydalanishini nazorat qilishi va ularni sog‘lom faoliyatlarga yo‘naltirishi zarur. Maktabda esa raqamli savodxonlik va psixologik tushuntirish ishlari olib borilishi kerak.

Zamonaviy ta‘lim tizimi jadal rivojlanayotgan axborot texnologiyalari ta‘sirida tubdan o‘zgarmoqda. Virtual texnologiyalar, jumladan, onlayn o‘qitish platformalari, virtual va qo‘shilgan haqiqat texnologiyalari ta‘lim jarayoniga keng miqyosda tatbiq etilmoqda. Biroq, bu texnologiyalarning inson psixikasi va ijtimoiy munosabatlariga ta‘siri to‘liq o‘rganilmagan. Ushbu maqolada ta‘limda virtual texnologiyalardan foydalanishning inson psixikasi va ijtimoiy psixologik munosabatlariga ta‘siri o‘rganiladi

Ushbu maqola virtual texnologiyalarning inson psixikasiga bo‘lgan ijtimoiy psixologik ta‘sirini chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi virtual muhitning ijobiy va salbiy ta‘sirini o‘rganish, shuningdek, ushbu texnologiyalarni oqilona va samarali qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ushbu tadqiqot bugungi kunda texnologiyalarning

ta'sir doirasi tobora kengayib borayotgan bir sharoitda o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Virtual texnologiyalar ta'limini takomillashtirishda katta salohiyatga ega. Ular o'quv jarayonini individualizatsiya qilish, o'quv materiallariga kirishni kengaytirish, interaktiv o'rganishni rag'batlantirish va ta'limning samaradorligini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, haddan tashqari ekran vaqti, ijtimoiy aloqalarning cheklanishi, diqqatni jamlash qiyinchiliklari, psixologik stress va depressiya xavfi kabi salbiy oqibatlariga ham olib kelishi mumkin. Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, virtual muhitda o'zaro munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlari, raqamli bo'shliqda shaxs identifikatsiyasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarning yoshi va shaxsiy xususiyatlari ham virtual texnologiyalar ta'siriga ta'sir qilishi mumkin. Virtual texnologiyalar shaxslararo muloqotni yangi bosqichga olib chiqdi. Masalan, onlayn aloqa vositalari orqali insonlar masofaviy tarzda bir-birlari bilan bog'lanish imkoniyatiga ega bo'ldi. Bu, bir tomondan, muloqotning qulayligi va tezkorligini ta'minlasa, boshqa tomondan, yuzma-yuz muloqotning kamayishi sababli ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytirishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar virtual texnologiyalarning hissiy salomatlikka ta'sirini o'rganib, ular orqali stress darajasini kamaytirish va depressiyadan chiqishda yordam beruvchi dasturlarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan.

Virtual muhitning ijobiy ta'sirlaridan biri shundaki, u insonlarning yangi bilimlarni tezroq va samaraliroq o'zlashtirishlariga yordam beradi. Misol uchun, ta'lim sohasida virtual laboratoriyalar va o'quv platformalari yordamida talabalar amaliy mashg'ulotlarni masofadan turib amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Shu bilan birga, virtual texnologiyalarning haddan tashqari ko'p qo'llanilishi inson psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, jumladan, e'tibor va diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi mumkin

Virtual texnologiyalarning ijtimoiy-psixologik ta'siri masalasi ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, Xudoyberganov (2022) o'z tadqiqotida virtual haqiqatning inson hissiyotlariga bo'lgan ta'sirini o'rganib, undan ta'lim va terapiya sohalarida foydalanishning afzalliklarini yoritib berdi. Ismoilova (2021) esa virtual texnologiyalarning stressni kamaytiruvchi vosita sifatidagi imkoniyatlarini batafsil tahlil qildi [2, 54–58]. Ushbu adabiyotlar asosida virtual texnologiyalarning ijtimoiy va psixologik ta'sirini baholashga doir muhim nazariy asoslar shakllantirildi. Shuningdek, ushbu izlanishlar texnologiyalarning salbiy oqibatlarini minimallashtirish bo'yicha qimmatli tavsiyalarni taqdim etdi.

### **Tadqiqot metodi**

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. **Nazariy tahlil:** Virtual texnologiyalar va inson psixikasiga oid ilmiy maqolalar va kitoblar o'rganildi.
2. **So'rovnoma:** Virtual muhitdan faol foydalanayotgan respondentlar o'rtasida psixologik ta'sirini aniqlash maqsadida so'rovnoma o'tkazildi.
3. **Eksperiment:** Virtual muhitda uzoq vaqt davomida ishlash inson psixologiyasiga qanday o'zgarishlar keltirib chiqarishini o'rganish uchun eksperimental tadqiqot o'tkazildi.

### **Natijalar**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, virtual texnologiyalar inson psixologiyasiga turli xil ta'sir ko'rsatadi. Respondentlarning aksariyati virtual muhitdan foydalanish natijasida stress darajasining kamayganini ta'kidladi. Shu bilan birga, so'rov ishtirokchilarining 30 foizi virtual texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish ruhiy charchoq va ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqarganini qayd etdi.

Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, virtual muhitda uzoq vaqt ishlash diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi va hissiy barqarorlikni buzishi mumkin. Biroq, maqsadli va me'yorida foydalanilganda, virtual texnologiyalar inson salomatligini yaxshilash va psixologik barqarorlikni ta'minlashda ijobiy natijalar beradi. Ushbu natijalar virtual muhitning inson psixologiyasiga ta'sirini baholashda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

### **Umumiy tahlil**

Virtual texnologiyalarning inson psixologiyasiga ijtimoiy-psixologik ta'siri murakkab va ko'p qirrali masala hisoblanadi. Ushbu texnologiyalar, bir tomondan, insonlarning kundalik hayotini yengillashtirib, ularga yangi imkoniyatlar yaratib beradi. Masalan, masofaviy ta'lim platformalari orqali talabalar yangi bilimlarni o'zlashtirishi, tibbiyot sohasida esa murakkab jarrohlik amaliyotlarini mashq qilish imkoniyatlari yaratilmoqda. Shu bilan birga, virtual muhitga haddan tashqari qaramlik insonlar o'rtasidagi real muloqotning kamayishi va ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, virtual texnologiyalardan oqilona foydalanish psixik salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Buning uchun, birinchi navbatda, texnologiyalarning inson hayotiga bo'lgan salbiy ta'sirlarini minimallashtirish choralarini ko'rish lozim. Masalan, virtual muhitda ishlash vaqtini cheklash, texnologiyalarni maqsadli va samarali foydalanish uchun treninglar tashkil qilish zarur. Bundan tashqari, virtual texnologiyalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish va ular orqali ijtimoiy muloqotni rivojlantirish muhimdir.

Kelgusida ushbu masalaga oid tadqiqotlarni davom ettirish, xususan, virtual muhitning hissiy salomatlikka uzoq muddatli ta'sirini o'rganish dolzarb hisoblanadi. Shuningdek, ushbu texnologiyalar yordamida stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash usullarini yanada takomillashtirish

talab etiladi. Bu jarayonda davlat va xususiy sektorning hamkorligi, ta'lim muassasalarining faol ishtiroki muhim o'rin tutadi. Virtual texnologiyalar jamiyat hayotida yangi istiqbollar ochib, ularning ta'sir doirasi tobora kengayib borayotgani sababli, bu mavzu yuzasidan tadqiqotlarni muntazam davom ettirish lozim. Ta'limda virtual texnologiyalarni qo'llashning inson psixikasi va ijtimoiy psixologik munosabatlariga ta'siri murakkab va ko'p qirralidir. Ushbu texnologiyalarning ijobiy potentsialini ro'yobga chiqarish va salbiy ta'sirlarni kamaytirish uchun pedagogik yondashuv, o'quvchilarning ehtiyojlarini hisobga olish va muvozanatli yondashuv zarur. Kelajakdagi tadqiqotlar virtual texnologiyalarni ta'limda samarali qo'llashning optimal usullarini aniqlashga qaratilishi kerak.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar inson psixikasiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ularni to'g'ri va me'yorida qo'llash orqali insonning aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlash mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2017.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Davletshin M.G'. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2016.
4. Mavlonov A., To'raqulov X. Pedagogika. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
5. Yuldasheva N. Bola va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
6. Castells M. The Rise of the Network Society. – Oxford: Blackwell Publishers, 2010.
7. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York, 2011.
8. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. – London, 2010.